

ZINKPRÄPARATE IM TEST



In unserem Test haben wir zehn Zinkpräparate namhafter Hersteller miteinander verglichen und mithilfe unserer Bewertungskriterien einen Testsieger ermittelt. Am besten abgeschnitten haben die **Premium Zink-Kapseln von nu3!** Erklärungen zu den einzelnen Kriterien und deren Bedeutung wie z. B. die Bioverfügbarkeit der verschiedenen Zinkverbindungen findest du auf unserer Seite "[Zink-Tabletten und Kapseln im Test](#)".

Kategorie	nu3 Premium Zink	Zink Verla® C purKaps	Doppelherz Zink + Histidin Depot	taxofit® Zink + Histidin Depot	Pure Encapsulations® Zink 15
Wirkstoff	Zinkgluconat	Zinkgluconat	Zinkgluconat	Zinkgluconat	Zinkpicolinat
Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung	hoch	hoch	hoch	hoch	hoch
Kombinationspräparat mit	Vitamin C und L-Histidin	Vitamin C	Vitamin C und L-Histidin	Vitamin C und L-Histidin	-
Darreichungsform	Kapseln	Kapseln	Tabletten	Tabletten	Kapseln
Empfohlene Tagesdosis	1 Kapsel	1 Kapsel	1 Tablette	1 Tablette	1 Kapsel
Zink pro Tagesdosis	15 mg	10 mg	10 mg	15 mg	15 mg
Vitamin C pro Tagesdosis	120 mg	80 mg	300 mg	300 mg	-
Zink innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (25 mg)	✓	✓	✓	✓	✓
Vitamin C innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (1000 mg)	✓	✓	✓	✓	-
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	Überzugsmittel	Überzugsmittel	Füllstoff, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoffe	Füllstoff, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff	Füllstoff
Für Veganer geeignet	✓	✓	✓	k. A.	✓
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓	✓	✓
Packungsinhalt	60 Kapseln	60 Kapseln	30 Tabletten	40 Tabletten	60 Kapseln
Preis	UVP*: 19,99 €	AVP*: 13,50 €	UVP*: 4,99 €	UVP*: 3,95 €	AVP*: 22,90 €
Preis pro empfohlene Tagesdosis	0,33 €	0,23 €	0,17 €	0,10 €	0,38 €
Ergiebigkeit	2 Monate	2 Monate	1 Monat	1,3 Monate	2 Monate
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit gepuffertem Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan - im Vergleich teurer + mittlere Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C aus Acerola - ohne L-Histidin + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger + mittlere Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung - ohne Vitamin C - ohne L-Histidin + enthält keine unnötigen Zusatzstoffe + vegan - im Vergleich teurer + mittlere Ergiebigkeit
Gesamtpunktzahl	26 von 30 Punkten	25 von 30 Punkten	23 von 30 Punkten	22 von 30 Punkten	22 von 30 Punkten

ZINKPRÄPARATE IM TEST



Kategorie	Mivolis Zink + Histidin + Cystein Depot	altapharma Zink + Vitamin C	Mivolis Zink + C Depot	Zinkletten Verla® Typ Himbeere	Zink Sandoz Direkt
Wirkstoff	Zinkgluconat	Zinkcitrat	Zinksulfat	Zinkcitrat	Zinkoxid
Bioverfügbarkeit der Zinkverbindung	hoch	moderat	moderat	moderat	gering
Kombinationspräparat mit	L-Histidin und Cystein	Vitamin C	Vitamin C	Vitamin C	Vitamin C und L-Histidin
Darreichungsform	Tabletten	Lutschtabletten	Kapseln	Lutschtabletten	Direktgranulat
Empfohlene Tagesdosis	1 Tablette	1 Lutschtablette	1 Kapsel	2 Lutschtabletten	1 Beutel
Zink pro Tagesdosis	15 mg	5 mg	5 mg	10 mg	5 mg
Vitamin C pro Tagesdosis	-	80 mg	300 mg	60 mg	180 mg
Zink innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (25 mg)	✓	✓	✓	✓	✓
Vitamin C innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (1000 mg)	-	✓	✓	✓	✓
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	Füllstoffe, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff	Füllstoff, Trennmittel, Farbstoff, Aroma, Süßungsmittel	Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff, Zuckerzusatz	Trennmittel, Farbstoff, Aroma, Zuckerzusatz	Füllstoff, Trennmittel, Aroma, Süßungsmittel
Für Veganer geeignet	k. A.	✓	X	k. A.	k. A.
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓	✓	✓
Packungsinhalt	40 Tabletten	30 Lutschtabletten	60 Kapseln	50 Lutschtabletten	20 Beutel
Preis	UVP*: 2,95 €	UVP*: 0,99 €	UVP*: 1,75 €	UVP*: 7,78 €	AVP*: 9,95 €
Preis pro empfohlene Tagesdosis	0,07 €	0,03 €	0,03 €	0,31 €	0,50 €
Ergiebigkeit	1,3 Monate	1 Monat	2 Monate	0,8 Monate	0,7 Monate
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> + hoch bioverfügbare Zinkverbindung - ohne Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe + vegan + im Vergleich günstiger - geringe Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan + im Vergleich günstiger + mittlere Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> + Zinkverbindung mit moderater Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C - ohne L-Histidin - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan - im Vergleich teurer - geringe Ergiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Zinkverbindung mit geringer Bioverfügbarkeit + mit Vitamin C + mit L-Histidin für bessere Zinkaufnahme - enthält mehrere Zusatzstoffe - nicht vegan - im Vergleich teurer - geringe Ergiebigkeit
Gesamtpunktzahl	20 von 30 Punkten	19 von 30 Punkten	19 von 30 Punkten	18 von 30 Punkten	17 von 30 Punkten

* mg = Milligramm; k. A. = keine Angabe; UVP = unverbindlicher Verkaufspreis; AVP = Apothekenverkaufspreis

DER TESTSIEGER: nu3 PREMIUM ZINK-KAPSELN



ZUM PRODUKT ►

- **Hoch bioverfügbar:** Zinkgluconat mit L-Histidin und Vitamin C
- **Optimal dosiert:** 15 mg Zink für deinen Tagesbedarf in einer Kapsel
- **Besonders rein:** ohne Füllstoffe, Trennmittel, Farbstoffe, Gluten und Laktose
- **Vegan:** gelatinefreie Cellulose-Kapsel ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs
- **Praktisch:** nur eine Kapsel täglich - morgens oder zwischen den Mahlzeiten

ZINKPRÄPARATE IM TEST



Für unseren Zinkpräparate-Test haben wir ein eigenes Bewertungssystem entwickelt, welches die wichtigsten Merkmale eines guten Zinkprodukts berücksichtigt. Pro Bewertungskriterium gibt es unterschiedliche Abstufungen in der Punkteverteilung (s. Legende S. 6). Des Weiteren haben wir folgende Kategorien bei der Punktevergabe höher gewichtet: Kombination mit Vitamin C, Kombination mit L-Histidin, Bioverfügbarkeit und Dosierung. Wenn ein Zinkpräparat beispielsweise Vitamin C enthält, bekommt das Produkt 2 Punkte und bei Nichtvorhandensein erhält es 0 Punkte. Je nachdem, ob oder wie gut ein Produkt die jeweiligen Bewertungskriterien erfüllt, kann eine maximale Gesamtpunktzahl von 30 Punkten erreicht werden.

ANWENDUNG UNSERES PUNKTBEWERTUNGSVERFAHRENS:

Bewertungskriterium	nu3 Premium Zink	Zink Verla® C purKaps	Doppelherz Zink + Histidin Depot	taxofit® Zink + Histidin Depot	Pure Encapsulations® Zink 15
Darreichungsform	1	1	1	1	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	3	3	3	3	3
Kombinationspräparat mit Vitamin C	2	2	2	2	0
Kombinationspräparat mit L-Histidin	2	0	2	2	0
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	2	2	2	2	2
Frei von Gluten	1	1	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	1	1	1
Ohne Füllstoffe	1	1	0	0	0
Ohne Konservierungsstoffe	1	1	1	1	1
Ohne Farbstoffe	1	1	0	0	1
Ohne Aromastoffe	1	1	1	1	1
Ohne Überzugsmittel	0	0	0	0	1
Ohne Trennmittel	1	1	0	0	1
Ohne Süßungsmittel	1	1	1	1	1
Ohne Zuckerzusatz	1	1	1	1	1
Vegan	1	1	1	0	1
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1	1	1
Preis pro empfohlene Tagesdosis	2	3	3	3	2
Ergiebigkeit	2	2	1	1	2
Gesamtpunktzahl	26	25	23	22	22
Prozent	87%	83%	77%	73%	73%
Note	1,7	2,0	2,3	2,7	2,7

ZINKPRÄPARATE IM TEST



Bewertungskriterium	Mivolis Zink + Histidin + Cystein Depot	altapharma Zink + Vitamin C	Mivolis Zink + C Depot	Zinkletten Verla® Typ Himbeere	Zink Sandoz Direkt
Darreichungsform	1	1	1	1	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	3	2	2	2	1
Kombinationspräparat mit Vitamin C	0	2	2	2	2
Kombinationspräparat mit L-Histidin	2	0	0	0	2
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	2	2	2	2	2
Frei von Gluten	1	1	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	0	1	1
Ohne Füllstoffe	0	0	1	1	0
Ohne Konservierungsstoffe	1	1	1	1	1
Ohne Farbstoffe	0	0	0	0	1
Ohne Aromastoffe	1	0	1	0	0
Ohne Überzugsmittel	0	1	0	1	1
Ohne Trennmittel	0	0	0	0	0
Ohne Süßungsmittel	1	0	1	1	0
Ohne Zuckerzusatz	1	1	0	0	1
Vegan	0	1	0	0	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1	1	1
Preis pro empfohlene Tagesdosis	3	3	3	2	1
Ergiebigkeit	1	1	2	1	0
Gesamtpunktzahl	20	19	19	18	17
Prozent	67%	63%	63%	60%	57%
Note	3,0	3,3	3,3	3,3	3,7

Disclaimer: Dieser von nu3 durchgeführte Produkt-Vergleich bildet eine Auswahl ab und beansprucht in seiner Aussagefähigkeit keine Allgemeingültigkeit für alle Zinkprodukte auf dem deutschsprachigen Markt. Die Preise bilden eine Momentaufnahme ab und können zu einem späteren Zeitpunkt anders ausfallen.

Stand: 18.04.2019

ZINKPRÄPARATE IM TEST



LEGENDE ZU UNSEREM PUNKTEBEWERTUNGSVERFAHREN:

Bewertungskriterium		Punkte
Darreichungsform	Kapseln	1
	Tabletten	1
	Lutschtabletten	1
	Direktgranulat	1
Wirkstoff (Bioverfügbarkeit)	Zinkbisglycinat	4
	Zinkgluconat, Zinkpicolinat	3
	Zinksulfat, Zinkcitrat	2
	Zinkoxid	1
Kombinationspräparat mit Vitamin C	Ja	2
	Nein	0
Kombinationspräparat mit L-Histidin	Ja	2
	Nein	0
Mikronährstoffe innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge	Ja	2
	Nein	0
Frei von Gluten	Ja	1
	Nein	0
Frei von Laktose	Ja	1
	Nein	0
Frei von Gelatine	Ja	1
	Nein	0

Bewertungskriterium		Punkte
Reinheit	Ohne Füllstoffe	1
	Ohne Konservierungsstoffe	1
	Ohne Farbstoffe	1
	Ohne Aromastoffe	1
	Ohne Überzugsmittel	1
	Ohne Trennmittel	1
	Ohne Süßungsmittel	1
Vegan	Ja	1
	Nein / keine Angabe	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	Ja	1
	Nein	0
Preis pro empfohlene Tagesdosis	< 0,30 €	3
	< 0,50 €	2
	< 0,70 €	1
	≥ 0,70 €	0
Ergiebigkeit	≥ 3 Monate	3
	≥ 2 Monate	2
	≥ 1 Monat	1
	< 1 Monat	0